



4月 よていにんでてひょう

今月の目標：給食の準備と後片づけをきちんとしよう。



うら 裏に、あさ 朝ベジレシビ が載せてあります。

佐倉市立寺崎小学校

令和7年

日	ようび	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
		しゅしよく	おかず	ねつやちからのもとになる(き)	ち・にく・ほねをつくるもとになる(あか)	体のちょうしをととのえる(みどり)	たんぱく質	無機質		ビタミン	
9	水	○	ハヤシライス	あおなのソテー とうにゅうプリンタルト	こめ さとう じゃがいも タルト	あぶら オリーブ オイル	ふたにく ウィンナー しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えどな トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ コーン グリーンピース	686 19.4 22.4 1.82
10	木		入 学 式 (給食はありません)								
11	金	○	ごはん	とりにくのかおりやき(2こ) なっとうあえ* はなふのみそしる	こめ さとう じゃがいも ふ	ごま ごまあぶら	とりにく だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	にんにく もやし キャベツ たまねぎ ながねぎ	607 29.0 16.7 1.65
14	月	○	おやこどん	こんさいキムチみそしる ヨーグルト	こめ さとう さといも	ごま	たまご みそ とりにく ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん	697 27.7 20.2 2.22
15	火	○	ごはん	てづくりはるまき だいこんのオイスターソースに バナナ	こめ さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ もやし だいこん たけのこ しいたけ パナナ	706 24.9 18.1 1.48
16	水	○	ごはん	さばのみそやき だいずのいそに さわにわん	こめ さとう でんぶん	あぶら	さば だいず ふたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば	しょうが れんこん だいこん たまねぎ ながねぎ たけのこ えだまめ えのきだけ	674 27.1 26.5 1.97
17	木	○	ポーク カレーライス	はるキャベツのフレンチサラダ* みかんゼリー	じゃがいも こめ さとう ゼリー	あぶら	ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん	671 18.7 18.3 1.87
18	金	○	ピザトースト	つぶつぶコーンポタージュ フルーツポンチ	パン さとう ゼリー	オリーブ なまクリーム	ハム しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん トマト ピーマン パセリ バジル	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく もも インカン	674 25.7 22.5 2.42
21	月	○	やきにくどん	もずくスープ ミニりんごゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ しめじ りんご	604 29.2 15.4 1.91
22	火	○	ごはん	やきぎょうざ チンジャオロースー ごもくスープ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	やきふた ふたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ こまつな	はくさい にんにく しょうが たけのこ もやし きくらげ	638 26.0 20.4 1.77
23	水	○	ごはん	さけのオイネーズやき にくじゃが かわちばんかん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さけ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ かわちばんかん	645 27.8 15.5 1.59
津田仙こんだて 津田仙が日本に広めた西洋野菜のブロッコリー、カリフラワー、グリーンアスパラガス、キャベツ、パセリ、いちごを使いました♪											
24	木	○	せいようやさいのバジルスパゲッティ じゃがいもとアスパラのツナソース いちごあまざけむしパン	スパゲッティ じゃがいも こむぎこ あまざけ	オリーブ	ベーコン ツナ しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ バジル ブロッコリー パセリ グリーンアスパラ	エリンギ キャベツ カリフラワー にんにく いちご	608 22.5 17.8 1.86	
25	金	○	*入学・進級おめでとうこんだて* 1年生を迎える会♪ たけのごはん チキンカツ はるのすましじる ピンクゼリー	こめ さとう こむぎこ パンこ ゼリー	あぶら	とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しんたけのこ だいこん レモン ながねぎ はくさい	671 26.7 20.8 2.14	
28	月	○	わかめスープ やさいチップス	こめ むぎ さとう さつまいも じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ かぼちゃ	にんにく しょうが もやし ながねぎ たけのこ れんこん	667 26.8 19.5 2.16	
29	火		昭 和 の 日								
30	水	○	ごはん	ふたにくのりんごソースやき きりぼしだいこんのもの やまといものふわふわじる	こめ さとう でんぶん やまといも	あぶら	ふたにく とりにく あぶらあげ さつまあげ	のむヨーグルト	にんじん はねぎ さやいんげん こまつな	りんご たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう だいこん えのきだけ	591 24.5 14.0 1.73

- ★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
- ★お米は、佐倉産こしひかり(めしあがれ)を使用しています。
- ★主な材料の太字の食材は佐倉市産、下線は足立さんが育てた野菜です。
- ★献立名に★マークがある料理は、朝ベジレシビを紹介しています。

本校の給食は、おいしくて夢があるだけでなく、食事の見本となる「生きた教材」として提供しています。

学校給食摂取基準(3・4年生)		月平均
熱量	650kcal	652
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	25.4
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	19.1
食塩相当量	2.0g以下	1.89

学校における 食に関する指導の内容

<教科等の時間>

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動等を食に関する指導と関連付けることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成に繋がります。

<給食の時間>

学校給食は、児童生徒の心身の健康や望ましい食習慣と食品を選択する能力等を身につけるための大事な教材です。郷土料理や佐倉学への理解や関心も深めます。

<個別的な相談指導>

偏食や肥満、やせ傾向、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個性性の高い課題について、改善を促すために相談指導を行っています。

ご家庭へのお願い

- 毎日、清潔なハンカチとマスク、ランチョマットを持たせてください。
- 爪は短く切るようにしてください。
- 週末に持ち帰った白衣は、ボタンやほつれを確認して補修や洗濯、アイロンがけをお願いします。
- ※香りが強い柔軟剤等の使用は避けてください。
- 入院等による給食停止は、報告を受けた4日後(土日祝除く)から連続して5回以上になる場合かぎりです。
- 給食費は、月額5,000円です。口座振替には、振替手数料が10円かかります。
- 食物アレルギー対応食は、医師の診断に基づきます。好ききらいでの対応や返金はできません。

給食で佐倉学♪ 津田仙先生と西洋野菜

私たちが毎日食べている野菜の多くは、明治時代に日本に入ってきた外国で生まれたものです。この西洋野菜を日本に広めたのが津田仙先生です。4月24日は、佐倉市出身の仙先生が亡くなった日です。佐倉市では、毎年すべての学校で仙先生が日本に広めた西洋野菜を取り入れた「津田仙献立」を実施しています。給食を通じて、佐倉市にゆかりのある人物を覚えましょう。

(1837年～1908年)